

# Sleep and insomnia symptoms in adolescence

GITA HEDIN

DEPARTMENT OF HEALTH SCIENCE | FACULTY OF MEDICINE | LUND UNIVERSITY



Cover photo by: Nova Hedin

**Gita Hedin**, Folkhälsopedagog

Doktor i medicinsk vetenskap inriktning  
folkhälsovetenskap

Lektor i folkhälsovetenskap



Högskolan  
Kristianstad



Forskningsplattformen  
**Hälsa i  
samverkan**



**LUNDS**  
UNIVERSITET

# Sömnens betydelse - Mer än ”bara” vila

- **Sömn** är ett grundläggande mänskligt behov - avgörande för god hälsa, god livskvalitet och för att fungera under dagen.
- 1/3 av livet tillbringar vi sovandes
- Återhämtning och återuppbyggnad
- Fysiska och psykiska välmående
- Inläring, minne och immunförsvar
- Betydelse för det sociala samspelet

**Sömnen är extra viktig för ungdomar!**

Bódizs (2021)  
Buysse (2014)

# Rekommenderad sömnlängd för barn och ungdomar

6-12 år

10-11 tim/natt

13-18 år

8-9 tim/natt

# Definition av insomni (DSM-5)

- Svårighet att somna in, eller bibehålla sömnen, eller att vakna för tidigt utan att kunna somna om
- Problemen ska finnas 3 gånger i veckan/3 månader
- Ska orsaka nedsatt dagtidfunktion
- Problemen ska finnas trots att det finns en adekvat möjlighet till sömn

# Otillräcklig sömn är ett folkhälsoproblem!

- Finns ett växande behov av kunskap kring ungdomars sömn och sömnproblem.
- Lyssna på ungdomarnas röster.
- Behov av att screena för tidiga predikatorer för symptom på insomni – förebygga negativa hälsofaktorer.

# Övergripande syfte

Att utöka den nuvarande kunskapen kring sömn och insomni hos ungdomar

# Delsyften

Studie I: Att undersöka ungdomars erfarenheter och uppfattningar kring möjligheter och hinder för en god natts sömn.

Studie II: Att undersöka sambandet mellan insomni, skolprestationer, självskattad hälsa, fysisk aktivitet, skolstartstid samt användning av alkohol och tobak.

Studie III: Att testa mätegenskaperna för Minimal Insomnia Symptom Scale tillsammans med item som fokuserar på dagtidfunktionen bland ungdomar enligt Rasch-modell-analys.

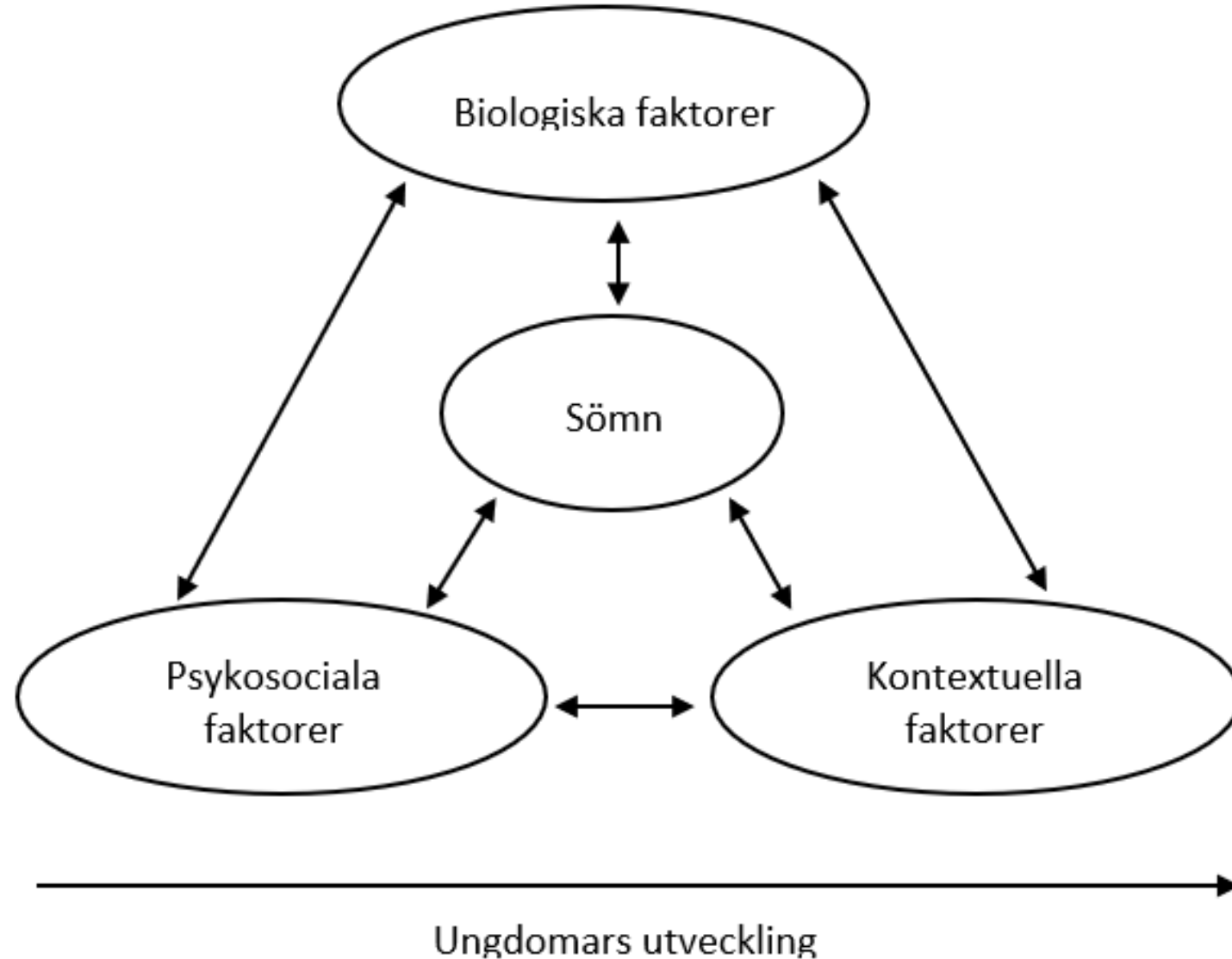
Study IV: Att undersöka om sömnvanor, sömnlängd och familjens ekonomiska situation i barndomen (ålder 6-10 år) kan prediktera symptom på insomni hos flickor och pojkar i tonåren (ålder 14-16 år).

# Översikt delarbeten

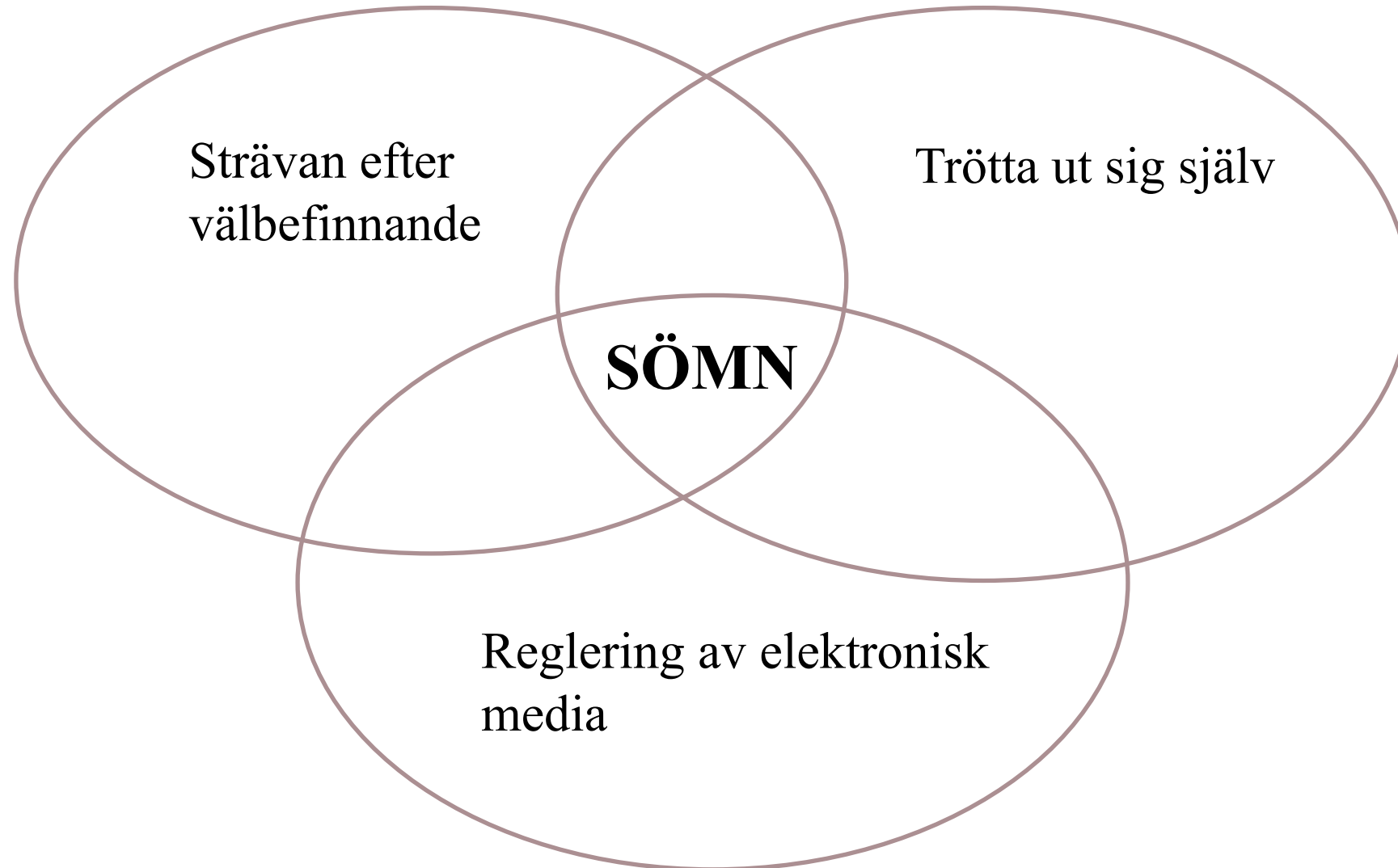
Studie	Design och deltagare	Datainsamling	Analys
I	Kvalitativ design. Ungdomar, 16-18 år (n=45) 2018-2019	Fokusgrupper	Kvalitativ innehållsanalys
II	Kvantitativ design. Tvärsnittsstudie. Ungdomar, 15-17 år (n= 1504) 2017-2019	Enkät	Bivariat analys: Chi-2-test Logistisk regression
III	Kvantitativ design. Tvärsnittsstudie, psykometrisk testning av instrument. Ungdomar, 13-17 år (n= 3022) 2015-2019	Enkät	Rasch-modell-analys
IV	Kvantitativ design. Longitudinell studie. Barn och ungdomar, 6-16 år (n=522) 2008-2019	Enkät	Bivariat analys: Chi-2-test Mann-Whitneys test Logistisk regression



# Biopsykosocial och Kontextuell Modell av Sömn hos Ungdomar



# I: Möjligheter och hinder till en god natts sömn



## II: Insomni i relation till betyg, fysisk aktivitet, hälsa och användning av alkohol och tobak

- Symptom på insomni associeras med:
  - låg självskattad hälsa
  - underkända ämnen
  - användning av alkohol och tobak
  - låg fysisk aktivitet i kombination med låg självskattad hälsa

# III: Minimal Insomnia Symptom Scale (MISS)

## MISS – Revised (MISS-R)

Hur stora problem har du med att:	Inga	Små	Måttliga	Stora	Väldigt stora
1. Somna på kvällen?					
2. Du vaknar under natten?					
3. Sömnen inte gör dig utvilad?					
4. Dina sömnsvårigheter stör dig i din vardag (t.ex. trötthet, skolarbete, fritid, koncentration, minne och humör)?					

Fråga 1-3 ingår i original MISS. Broman, J. E., Smedje, H., Mallon, L., & Hetta, J. (2008). The Minimal Insomnia Symptom Scale (MISS): a brief measure of sleeping difficulties. *Ups J Med Sci*, 113(2), 131-142. doi:10.3109/2000-1967-221. Fråga 1, 2 & 4 ingår i MISS-R . Hedin G, Garmy P, Norell Clarke A, Tønnesen H, Hagell P, Westergren A. (2022). Measurement properties of the Minimal Insomnia Symptom Scale (MISS) in Adolescents.

# III: Minimal Insomnia Symptom Scale (MISS) MISS – Revised (MISS-R)

- Både MISS och MISS-R fungerar väl för ungdomar, men MISS-R har bättre reliabilitet.
- Äldre ungdomar tenderade att skatta högre på skalan (mer problem med att sova) än yngre ungdomar.
- Vi förespråkar MISS-R som diskussionsunderlag/screeninginstrument bland ungdomar.

# Studie IV

## Bidragande faktorer för symptom på insomni hos ungdomar

Baslinje 6-10 år

Uppföljning 14-16 år

- |   |   |         |
|---|---|---------|
| • Sömlängd (>10 tim)                    | → | Flickor |
| • Upplevd familjeekonomi                | → | Flickor |
| • Svårigheter att stiga upp på morgonen | → | Pojkar  |

Flera faktorer vid barndomen bidrar till symptom på insomni i tonåren och det tycks finnas en könsskillnad.

# Sammanfattning

- Ungdomarna är väl medvetna om vikten av tillräcklig sömn – vill prata!
- Komplext – kontextuella faktorer påverkar.
- Screeninginstrument för ungdomar behövs.
- Ungdomar behöver stöd från vuxna för att underlätta och möjliggöra en god natts sömn.



Tack för att ni  
lyssnade!



# Referenser

- Arnsvik Malmberg., Blennow., Garmy., Gullberg., Hägglöf. & Kimland. (2015). *Sömnstörningar hos barn - Information Från Läkemedelsverket*. Läkemedelsverket.
- Association AP. DSM-5 Task Force. American Psychiatric Association. Diagnostic and statistical manual of mental disorders [Elektronisk resurs] DSM-5. ed. t, editor: Arlington, VA: American Psychiatric Association; 2013.
- Becker., Langberg. & Byars. (2015). Advancing a biopsychosocial and contextual model of sleep in adolescence: a review and introduction to the special issue. *Journal Youth Adolescence*, 44(2), 239-270.
- Bódizs. (2021). *Theories on the functions of sleep In: Bassetti., McNicholas., Paunio., Peigneux. ESRS Sleep Medicine Textbook. 2nd ed. Regensburg: European Sleep Research Society, 41-55.*
- Buysse. (2014). Sleep health: can we define it? Does it matter? *Sleep*, 37(1), 9-17.
- Bruni., Angriman., Melegari. & Ferri. (2019). Pharmacotherapeutic management of sleep disorders in children with neurodevelopmental disorders. *Expert Opin Pharmacother*, 20(18), 2257-2271.
- Ellis. (2021). *Nosological classification, definition, and epidemiology. In: Bassetti., McNicholas., Paunio., Peigneux. ESRS Sleep Medicine Textbook. 2nd ed. Regensburg: European Sleep Research Society, 219-236.*
- Hedin., Norell-Clarke., Hagell., Tønnesen., Westergren. & Garmy. (2020). Facilitators and Barriers for a Good Night's Sleep Among Adolescents.
- Hedin., Norell-Clarke., Hagell., Tønnesen., Westergren. & Garmy. (2020). Insomnia in Relation to Academic Performance, Self-Reported Health, Physical Activity, and Substance Use Among Adolescents.
- Hedin., Garmy., Norell-Clarke., Tønnesen. & Westergren. Measurement properties of the Minimal Insomnia Symptom Scale (MISS) in Adolescents.
- Hedin., Norell-Clarke., Tønnesen., Westergren. & Garmy. Contributory factors for teen insomnia symptoms.
- World Health Organization, W. (2010). *The ICD-10 Classification of Mental and Behavioural Disorders - Diagnostic criteria for research.*